



各施設等のマーク

🏠 保健福祉センター

🗑️ ごみ出しの日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				<b>11</b> 🗑️ 埋立 🏠 7・8か月児健康相談 🏠 のびのび相談	<b>12</b> 🗑️ 一般 🏠 離乳食教室(前期)	<b>13</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b> 🗑️ 一般 🏠 アフターピクス教室 🏠 乳がん、子宮がん、大腸がん検診	<b>17</b> 🗑️ 再生(雑誌等) 🏠 すくすく相談	<b>18</b> 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談	<b>19</b> 🗑️ 一般 🏠 育児相談	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b> 🗑️ 粗大(朝日ヶ丘・白梅西・東) 🏠 無料法律相談	<b>23</b> 🗑️ 一般 🏠 健康料理教室	<b>24</b>	<b>25</b> 🗑️ 埋立 🏠 2歳児歯科検診 🏠 のびのび相談	<b>26</b> 🗑️ 一般 🏠 すくすく相談	<b>27</b> 🏠 親子クッキング教室
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> 🗑️ 一般 🏠 のびのび相談	<b>31</b> 🗑️ 再生(新聞紙等)	<b>1 (8月)</b> 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談 🏠 1歳半健診	<b>2</b> 🗑️ 一般 🏠 すくすく相談 🏠 離乳食教室(後期)	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>5</b> 🏠 無料法律相談	<b>6</b> 🗑️ 一般 🏠 プレママ教室 🏠 のびのび相談	<b>7</b> 🏠 すくすく相談	<b>8</b> 🗑️ 埋立 🏠 のびのび相談 🏠 乳がん、子宮がん、大腸がん検診	<b>9</b> 🗑️ 一般	<b>10</b>



\* 22日(月)は朝日ヶ丘、白梅西・東地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。

## 健康事業内容

名称	日	時間	備 考	お問い合わせ	
離乳食教室(前期)	12	10:00~11:30	3~5か月児を対象とした管理栄養士による初期・中期の離乳食の講話と試食ができる教室。(要予約) 持ち物: 試食用スプーン	子育て健康課 TEL:377-5652	
アフターピクス	16	10:00~11:30	生後2~6か月の産婦とその赤ちゃんを対象としたダンスインストラクターによる産後エクササイズ教室(要予約 先着12組) 持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル、飲み物		
育児相談	19	予約制	子どもの身体計測、保健相談、栄養相談(要予約) 持ち物: 母子健康手帳、フェイスタオル		
離乳食教室(後期)	8/2	10:00~11:30	9~10か月児を対象とした管理栄養士による後期・完了期の離乳食の講話と試食ができる教室。(要予約) 持ち物: 試食用スプーン		
すくすく相談	17, 26, 8/2, 8/7	予約制	「ことばが選い」、「コミュニケーションがとりにくい」、「どもりや発音が気になる」など、言語聴覚士による子どもの言葉の発達に関する相談(要予約)		
のびのび相談	11, 18, 25, 30, 8/1, 8/6, 8/8	予約制	臨床心理士による子どもの発達検査の実施や「おちつきがない」「関わり方がわからない」などの子どもの発達に関する相談(要予約) ※最短8月~の予約となります。		
健康料理教室	23	10:00~13:00	糖尿病予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室(要予約 定員16名) 持ち物: エプロン、三角巾、筆記用具、参加費400円、マスク		保険福祉課 TEL:377-5659
精神福祉相談	随時		相談支援センターの相談員が相談を受けます。		ソシオ TEL:345-9016 HANA TEL:320-2761
障がい者の就職相談	随時		四日市障がい者就業・生活支援センタープラウの相談員が相談を受けます。		TEL:354-2550
知的障がい福祉相談	随時		相談支援事務所が相談を受けます。		陽だまり TEL:328-5881 ブルーム TEL:329-5657
女性の悩み相談	随時		北勢福祉事務所の女性相談員がDV・家庭問題などの相談を受けます。	TEL:352-0557	
児童福祉相談	随時		北勢児童相談所の相談員が子どもの発達・虐待・非行等の相談を受けます。	TEL:347-2030	
(一社)四日市薬剤師会薬剤師による「お薬相談」	毎月第3土曜日 14時~16時		病院で処方してもらった薬・市販薬・健康食品・機能性食品・サプリメント・漢方薬等について電話・対面相談を受けます。	四日市市本町9-8本町プラザ5階 TEL:350-3925	

## 朝日町食生活改善推進協議会 クッキングプラザ

### かぼちゃの蜂蜜レモン和え

塩分0gのレシピです。高血圧が気になる方はおかげの一品にすることで、減塩の助けになります。



#### 材料(4人分)

かぼちゃ	300g	A	レモン	1/4個
砂糖	大さじ1		はちみつ	15g
			レモン汁	小さじ1

#### 作り方

- ① かぼちゃは一口大の大きさに切り、小鍋に入れ、砂糖をまぶして10分おく。  
(このひと手間で、煮崩れ防止と味馴染みをよくします)
- ② レモンはいちよう切りにする。
- ③ かぼちゃがひたひたになるくらいの水を加え、中火で煮る。
- ④ 煮汁が半分になったらAの材料を加えて、汁気が少なくなるまで煮る。

#### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分
72kcal	1.0g	0.2g	0.0g

広報無線がきこえにくいときは…  
**0120-251165**(通話無料フリーアクセス)  
※最新の放送のみ聞くことができます。

※朝日町役場に問い合わせの際は、ダイヤル番号をよくご確認の上、お間違いのないようおかけください。

**無料法律相談**  
(22月)、8/5(月) ※予約制です。  
毎回、保健福祉センター2階研修室  
13時30分~15時30分まで  
社会福祉協議会 TEL 377-2941

**リサイクル運動(17(水))**  
(祝日、雨天の場合は翌日)  
収集場所 保健福祉センター駐車場(9時~13時まで)  
出張場所 埋縄公民館(10時~10時30分まで)